ROK XII
NR 1

Opłata pocztowa
uiszczona gotówką

1. I. 1938
50 GR.

młoda matka

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDIATRYCZNE

BIBLIOTEKA
„MŁODEJ MATKI”

REDAKTOR:
DR R. BARAŃSKI

WYDAWCA:
POLSKI KOMITET OPIEKI NAD DZIECKIEM

UKAZAŁY SIĘ:

I	Prof. Dr. med. Wł. Szenajch: LIST DO MAMUSI W SPRAWIE ODRY.	zł. 0.40
II	Prof. Dr. med. Wł. Szenajch: LIST DO MAMUSI W SPRAWIE SZKARLATYNY.	„ 0.60
III	Prof. Dr. med. M. Michałowicz: SŁOŃCE, POWIETRZE I WODA W ŻYCIU DZIECKA.	„ 1.50
IV	Prof. Dr. med. Wł. Szenajch: LIST DO MAMUSI W SPRAWIE DYFTERYTU.	„ 0.60
V	Dr. med. M. Gromski: JAK USTRZEC NIEMOWLĘ OD BIEGUNEK LETNICH?	„ 0.30
VI	Dr. med. St. Średnicki: KĄPIEL NIEMOWLĘCIA.	„ 0.25
VII	Dr. med. Marta Stopnika: PRZYCZYNY KRZYWICY I WALKA Z NIĄ.	„ 0.25
VIII	Dr. med. H. Hirszfeldowa: CO MATKA O SUROWICACH I SZCZEPIONKACH WIEDZIEĆ POWINNA?	„ 0.30
IX	Leonia Czechowska: WYPRAWKA NIEMOWLĘCIA.	„ 0.40
X	Dr. med. M. Gromski: MLEKO KROWIE W ODŻYWIENIU NIEMOWLĘCIA.	„ 0.30
XI	Dr. med. S. Popowski: CO KAŻDA MATKA O GRUŹLICY WIEDZIEĆ POWINNA?	„ 0.25

młoda matka

TREŚĆ NUMERU:



Najserdeczniejsze życzenia

NOWEGO 1938 ROKU

przesyła
REDAKCJA

Temperatura i dziecko.

Dziwiliśmy się napewno nieraz, zwiedzając oranżerie, dlaczego panuje w nich zawsze tak wysoka temperatura, dlaczego w powietrzu czujemy taką jakąś dziwną, ciężką wilgoć, że aż czasem naprawdę z trudem oddychamy w tej atmosferze. Przyczyna tego, po pewnym namyśle, zdaje się być nie trudna do odgadnięcia: oto pewne gatunki roślin południowych i egzotycznych kwiatów wymagają dla swego rozwoju takiej właśnie, a nie innej temperatury, takiego, a nie innego, bogatego w parę wodną powietrza. Na ogół, po takim wyjaśnieniu dawaliśmy już sobie spokój z tym tematem.

A jednak... może przy głębszym namyśle nasunęłyby się nam pewne podobieństwa i pouczające wnioski, w zastosowaniu nawet do nas samych.

Człowiek bowiem, tak jak roślina. wymaga dla swego idealnego rozwoju pewnych możliwie najlepszych warunków życia, które mieszczą się zwykle w dosyć wąskich granicach (niezbyt niska i niezbyt wysoka temperatura i stopień wilgotności powietrza, odpowiednie nasłonecznienie specjalnie dobrane pokarmy i t. d.). oczywiście, w tym samym, a nawet w większym stopniu odnosi się to do dzieci, które wymagają jeszcze bardziej dogodnych i specjalnych warunków dla swego rozwoju. Granice ich leżą w jeszcze węższym pasie, niż u dorosłych.

Dzisiaj zastanowimy się właśnie nad zagadnieniem temperatury otoczenia w zastosowaniu do zagadnienia zdrowia naszych małych pociech. Wchodzimy w okres zimy, chwilowo wilgotnej i mglistej, zimy „ciep-

łej", zgniłej, jak mówią niektórzy. Nie obawiajmy się jednak wilgotnej zimy i wyprowadzajmy śmiało nasze dzieciaki na ich codzienne spacery. Oczywiście, w dniu, kiedy mówimy, że powietrze jest „przejmujące", (zwykle występuje to w okresie, gdy po dniach deszczowych, wilgotnych, dniach chlapaniny, następuje zbyt nagłe obniżenie temperatury), oraz w okresach większego wiatru północnego lub północno-wschodniego czas pobytu na świeżym powietrzu ograniczamy.

To właśnie nakłada na nas specjalne obowiązki: obowiązki dbania o atmosferę w pokoju dziecinnym. Jeśli słuszne jest przysłowie: jak sobie pościelesz — tak się wyśpisz, to przynajmniej równie słusznie musiałoby być powiedzenie: zdrowie twoje zależy w dużej mierze od powietrza, którym oddychasz. Uprzytomnijmy sobie bowiem kilka faktów: 1) w zimie spacery, a więc czas przebywania na świeżym powietrzu, z konieczności ulegają skróceniu; 2) mieszkania są mało wietrzone przez otwieranie okien (jedyny skuteczny sposób zmiany powietrza w pokoju), okien „zamurowanych" na zimę, 3) ciepłota w mieszkaniu musi być doprowadzana do odpowiedniego poziomu sztucznie, przeważnie „na oko". Powietrze zatem w pokoju (jego skład, temperatura, stopień wilgotności) przygotowane jest do użytku, jak gdyby, sztucznie; 4) powietrzem tym nasze dzieciaki zmuszone są oddychać przez całą prawie chłodną porę roku; 5) niemowlęta mają w odróżnieniu od dorosłych, bardzo słabo rozwiniętą zdolność regulacji cieplnej.

Te fakty nakładają na nas, jak powiedziałem wyżej, specjalne obowiązki. Jakież to są obowiązki?

A więc po pierwsze: temperatura pokoju dziecinnego wahać się winna w granicach od 15 do 18° C wtedy, gdy zamieszkują go dzieci starsze, od 18 do 20° C, gdy znajdują się w nim niemowlęta.

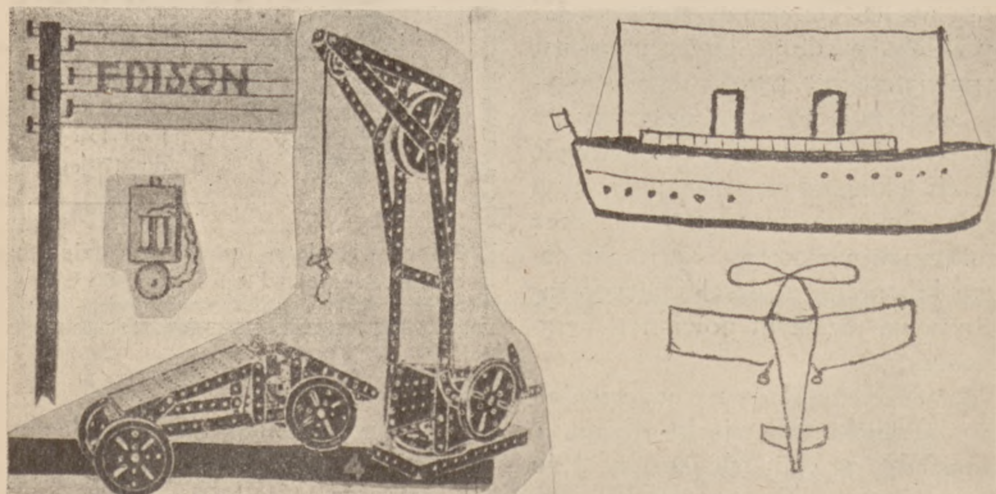
Oczywiście, mówimy o dzieciach normalnie ubranych i o niemowlętach przykrytych kołderką, a nie opatulonych ponad miarę w pierzynki i poduszki, okręconych w wiele warstw flanelowej bielizny!

W pokoju nie może być zatem ani za gorąco ani za zimno. Zbyt chłodna temperatura pokoju, gdy „para" po prostu idzie z ust, jest bezwzględnie szkodliwa, zwłaszcza dla niemowląt, których odporność na choroby dróg oddechowych w takich warunkach odrazu nisko spada.

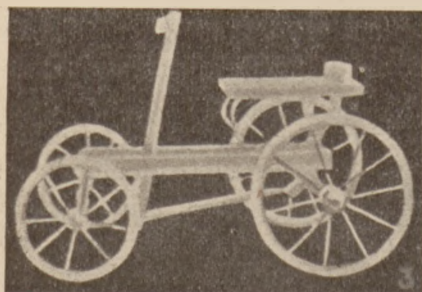
Ale i ciepłota pokoju zbyt wyśrubowana w górę powoduje zwykle szereg niepożądanych objawów. Jakże często zdarzało mi się wchodzić do

Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Co kupić dziecku? (Ciąg dalszy)



Zabawki konstrukcyjne, modele przyrządów fizycznych, modele statków i samolotów wychowują przyszłych budowniczych, konstruktorów i wynalazców.



Drezyna dostarczy 3—5 letniemu dziecku dużo radości.



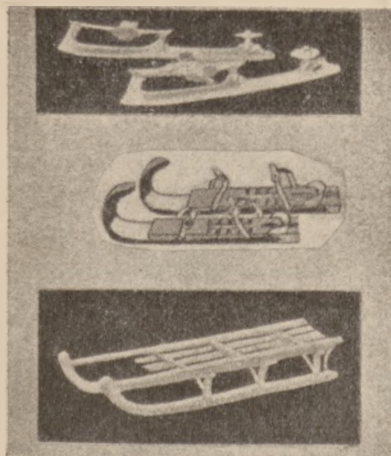
Rower trzykołowy jest uważany przez znawców za szkodliwy dla dzieci.



Dziecku starszemu (7 l.), ew. za poradą lekarza można kupić rower 2-kołowy (na rys. niska kierownica — wadliwe siedzenie).



O wiele tańsza i polecenia godna jest hulajnoga (uważać, by dziecko zmieniało nogę w czasie jazdy).



Aktualnym upominkiem będą łyżwy, łyżwo - narty (od 4 lat), narty lub sanki.



Niech dziecko użyje sobie ruchu na mrozie niech zahartuje swe ciało i ducha!





Saneczki dla dzieci młodszych.

Mały narciarz zdobywa zapasy zdrowia i życia na śniegu.

Dr M. Zaks.

pokoju dziecinnego, którego temperatura nie różniła się wiele od temperatury łaźni albo piekarni—w okresie wypieków! Skutki takiego przegrzewania nie dają na siebie zwykle zbyt długo czekać. Skóra pokryta potem, suche wargi, bolesny grymas twarzyczki albo nawet płacz z postękiwaniem, przyśpieszony oddech, tętno przyśpieszone, brak apetytu, stany gorączkowe, często apatia, czasem podniecenie, bladość, a w cięższych postaciach przegrzania nawet zamroczenie i drgawki. Niektóre dzieci reagują na zbyt wysoką i stałą ciepłotę nie wymiotami, biegunkami, a prawie wszystkie gorszym przybywaniem na wadze (analogie do „wysychania" roślin) lub zgoła jej spadkiem. Oto skutki źle zrozumianej troskliwości.

Ale nie tylko sama zbyt wysoka ciepłota otoczenia ma taki niszczący wpływ na organizm dziecka; dużo zależy też od stopnia wilgotności powietrza. Suche powietrze wywołuje o wiele łatwiej wyżej przytoczone objawy, oraz wysuszenie błon śluzowych dróg oddechowych, co przez zmniejszenie ich odporności sprzyja zakażeniu (katary nosa, gardła, oskrzeli).

W epoce centralnego ogrzewania sprawa ta jest specjalnie aktualna. Kaloryfery bowiem, poza pewnymi dodatnimi stronami, mają jedną wadę ogromną: wysuszają powietrze mieszkań do granic ostatecznych. Aby temu przeciwdziałać wprowadzono gdzieniegdzie t. zw. ochraniacze wodne, nakładane na kaloryfery. Działanie ich jest jednak zwykle conajmniej niedostateczne (zbyt mała powierzchnia parowania płynu). Dlatego, żeby powietrze uczynić bardziej wilgotnym, a więc zbliżyć je do ideału, możemy zrobić 2 rzeczy: 1) wietrzyć mieszkanie przez otwieranie 1 — 2 razy dziennie okien (sposób najlepszy), albo: 2) rozwieszać w bliskości źródeł ciepła (piec, radiatory et. c.) mokre prześcieradła, których parowanie dostarcza dostatecznej ilości pary wodnej. Można również przeprowadzać zwilżanie powietrza za pomocą spryskiwaczy.

Pamiętajmy też, że im wyższa temperatura otoczenia, tym większego niemowlę wymaga dowozu płynów. Nie zachodzi jednak nigdy konieczność (poza chyba godzinami kąpieli) podnoszenia temperatury poza wyżej wskazaną granicą (20⁰), granicę poniżej której nasze niemowlęta czują się najlepiej.

Pozostaje jeszcze jedna sprawa.

Jak wiemy, organizmy dziecięce różnią się bardzo między sobą wytrzymałością na wpływy otoczenia. Musimy zatem indywidualizować w małych granicach. Dzieciakom tłustym będzie napewno bardziej odpowiadała nieco niższa temperatura otoczenia, dzieciom chudym, z niedoborem wagi, bliźniętom, wcześniakom i t. p. musimy zabezpieczyć raczej trochę wyższą temperaturę.

W bezpośrednim sąsiedztwie tych zagadnień stoi sprawa temperatury kąpieli niemowlęcej. W pierwszych miesiącach życia powinna ona wahać się od 35 do 37⁰ C, około szóstego miesiąca życia nie powinna przekraczać 35⁰, po roku 34⁰ C. Temperatura

pokoju musi być również w okresie kąpieli nieco wyższa (ewentualnie kąpiel w bliskości pieca), podobnie ręcznik czy prześcieradło kąpielowe winno być ogrzane.

Na zakończenie uprzytomnijmy sobie jedno: natura zakreśliła wąskie, ale dostateczne granice, w których i dealny rozwój dziecka może i musi odbywać się. Te granice winny odznaczać się jasno w naszym umyśle i w naszym doświadczeniu, jak czerwona, płonąca linia niebezpieństwa, której nam nigdy nie wolno przekroczyć!

Dr B. Górnicki.

Co każda matka o gruźlicy wiedzieć powinna?

ZAPOBIEGANIE GRUŹLICY.

Jak już mówiliśmy poprzednio, gruźlica jest cierpieniem szczególnie groźnym dla niemowląt, u których przebiega w sposób złośliwy i zabiera dużo ofiar. Nic więc dziwnego, że w walce z gruźlicą zagadnienie gruźlicy niemowląt wysuwa się na pierwsze miejsce.

Najbardziej rozumnym postępowaniem, mającym na celu uchrochnienie niemowlęcia od zakażenia gruźliczego, tak niebezpiecznego w tym okresie jest przerwanie styczności niemowlęcia z osobnikiem chorym. Przy dobrych chęciach i zrozumieniu całej grozy gruźlicy w tym wieku, w bardzo licznych przypadkach udaje się przeprowadzić oddzielenie niemowlęcia przez umieszczenie go w bliższej lub dalszej rodzinie, względnie przez usunięcie chorego osobnika z mieszkania.

W zrozumieniu powyższego w szeregu państw powstały instytucje, które przeprowadzają podobne izolowanie niemowlęcia z rodzin gruźliczych Niemowlęta te są umieszczane w obcych rodzinach na wsi, gdzie pozostają pod stałą opieką lekarską i pielęgniarską specjalnych ośrodków przeciwgruźliczych. Bogate doświadczenie tej akcji wykazuje, że podobne postępowanie może zupełnie ochronić niemowlęta od ciężkich skutków obcowania z osobnikami prątkującymi. Oddzielenie niemowląt od osobników chorych, o ile zostało dokonane szybko po urodzeniu, gwarantuje zupełnie normalny rozwój niemowlęcia.

Powstaje jednak pytanie, czy jesteśmy w stanie zapobiec zakażeniu się niemowlęcia, o ile nadal pozostaje ono we wspólnym mieszkaniu z osobnikiem, chorym na gruźlicę i czy polecane środki zapobiegawcze mają istotną wartość. Statystyki poradni przeciwgruźliczych stanowczo na to pytanie odpowiadają twierdząco. Nawet w małym mieszkaniu przy zrozumieniu podstawowych praw szerzenia się gruźlicy daje się uchronic

niemowlę przed gruźlicą. Wymaga to jednak stałej czujności w tym kierunku i przestrzegania bezwzględnego przepisów, mających na celu uchronienie niemowlęcia przed zakażeniem.

Kropelki plwociny, wylatujące z ust chorego przy kaszlu, kichaniu i t. p. lecą na odległość 80 — 100 cm, czyli odległość powyżej metra już w znacznej mierze chroni dziecko od bezpośredniego przedostania się prątka gruźliczego do ustroju.

Przepisy, które winny obowiązywać każdego kaszlącego, są następujące: należy przestrzegać podanej wyżej odległości przy kaszlu w stosunku do innych osobników; kaszląc, chory winien odwrócić głowę na bok i zasłonić usta chustką, trzymaną w lewej ręce. O ile dziecko musi pozostawać pod opieką osoby chorej, lub podejrzanej o gruźlicę płuc, to osoba ta powinna zakładać przy każdym zbliżaniu się do dziecka maskę na usta. Maska taka, to pospolity płatek gazy, złożonej podwójnie i zawiązany zapomocą tasiemki przy uszach i na szyi. Maska ochronna znajduje coraz większe zastosowanie w krajach kulturalnych.

Wszelkie pocałunki i pieszczoty ze strony osoby chorej są stanowczo niedopuszczalne. Dziecko nie może sypiać we wspólnym łóżku z osobnikiem chorym. Zasadniczo dziecko nie powinno sypiać w jednym pokoju z chorym. O ile to oddzielenie nie może być przeprowadzone z powodu szczupłości mieszkania, to łóżeczko dziecka winno znajdować się jak najdalej od łóżka chorego ($1^1/_2$ — 2 metry). Ponieważ chory kaszle najwięcej w godzinach porannych, wskazane jest usuwanie dziecka ze wspólnego pokoju przed wstawaniem chorego z łóżka.

Ogromnym ułatwieniem w walce z zakażeniem się niemowląt pozostaje umieszczenie chorego poza domem — w zakładach leczniczych jak szpital, sanatorium. Należy za wszelką cenę dążyć do rozbudowy szpitali i sanatoriów, jak również i do umożliwienia leczenia w zakładach większej liczby chorych na gruźlicę. Liczba łóżek dla chorych niestety jest w chwili obecnej w Polsce stanowczo niewystarczająca. Lecz pamiętać należy o tem, że gruźlica płuc jest cierpieniem na ogół długotrwałym, izolowanie więc na szereg lat osobnika chorego jest wprost niemożliwym, a i chorzy na gruźlicę mieliby tu dużo do powiedzenia w sprawie wyrwania ich na dłuższy czas z rodziny.

Wobec powyższego nawet i w społeczeństwach bogatych duża liczba chorych pozostaje w domu i przedstawia duże niebezpieczeństwo dla otoczenia, głównie zaś dla dzieci małych.

Przeciwdziałać temu należy drogą przestrzegania ogólnych zasad higieny. Plucie do spluwaczek wypełnionych wodą (z dodaniem środka odkażającego) stanowczo winno być wszędzie przestrzegane. Bieliznę chorego, szczególnie zaś chustki do nosa powinno się zawsze przed praniem wygotować osobno. Bielizna brudna winna być jaknajszybciej usuwana z pokoju, aby prątki gruźlicze po wyschnięciu plwociny nie zanieczyszczały otoczenia. Zawartość spluwaczek

może być wylewana bezpośrednio do zlewu lub ustępu. Bawienia się dzieci przedmiotami, które mogą być zanieczyszczone plwociną, jak brudne kamyczki, niedopałki i t. d. stanowczo należy unikać.

Jednym z najlepszych środków dezynfekcyjnych w stosunku do prątków gruźliczych są promienie słoneczne. Mieszkanie chorego winno być jaknajczęściej przewietrzane; należy ułatwić dostęp słońca do mieszkania przez otwarte okna, usuwając zbyteczne. a łatwo kurzące się firanki. Wszelkie dywany, jako zbiorniki kurzu, są zupełnie zbyteczne.

Z mebli, które znajdują się w pokoju chorego, najlepszymi będą te, które dają się łatwo odkurzać; najlepszymi więc meblami będą meble drewniane, dające się łatwo myć.

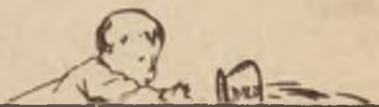
Poduszki. kołdry, materace winny być dezynfekowane za pomocą promieni słonecznych, a to drogą wietrzenia i wystawiania na słońce. O ile chory osobnik umiera w domu lub zostaje skierowany do zakładu leczniczego, łóżko jego może być wykorzystane przez innych tylko po uprzednim dokładnym wymyciu, długotrwałym wietrzeniu i naświetlaniu promieniami słonecznymi pościeli. Ponieważ ściany również są obkasływane przez chorego, szczególniej zaś ściana przy łóżku, należy zmienić tapety, zrywając poprzednie, lub pobielić pokój zeskrobując stary tynk ze ściany koło łóżka.

Dr St. Popowski.

(c. d. n.)







O najczęstszych błędach przy wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych u dzieci.

O spacerze i ubraniu w okresie mrozów.

1. Słoty jesienne minęły bezpowrotnie! Pewnego ranka dachy i gołe konary drzew pokrył srebrzysty szron. Mróz oznajmił swe przybycie, wypisując fantastyczne hieroglify na szybach pokojów dziecięcych, a rtęć w termometrze okiennym opadła „ze strachu" parę kresek poniżej zera.

Malutka Wandzia zbudziła się tego dnia wcześniej niż zwykle, gdyż blask, bijący w okna ze śnieżno-białych dachów, wypełnił pokój. Dziecko zaklaskało z radości w rączki i pobiegło do mamusi, prosząc: „mamusiu, chodźmy na spacer". Pani Zofia włożyła dziecku futerko, i na główkę wełnianą czapeczkę. Ponieważ p. Zofia jest kobietą idącą z postępem, więc córeczkę ubiera modnie. Futerko sięga Wandzi zaledwie do kolan, a czapeczka sterczy dumnie na czubku głowy.

Wandzia chodziła na spacer codziennie. Po kilku dniach mróz się wzmógł. Wandzia korzysta często z nieuwagi mamusi i w bezruchu przypatruje się chmurkom na niebie. Po kilku dniach Wandzia miała skórę uszu i kolan sino-czerwoną, a po powrocie ze spaceru zaczęła się skarżyć na swędzenie tych miejsc i piekący ból.

Objawy te świadczą, że Wandzia odmroziła sobie skórę uszu i kolan. Gdyby dziecko nosiło wełnianą czapeczkę w postaci kapturka, zakrywającego uszy, i ciepłe rajtuzy, nigdyby do tego nie doszło. Poza tym dziecko powinno być pilnowane na spacerze, aby nie marzło samotne wskutek bezruchu.

Mamusia Wandzi przypomniała sobie, że w drugim roku życia dziecko odmroziło sobie rączki. Stało się to wskutek tego, że dziecko nosiło niezbyt ciepłe rękawiczki, z pięcioma palcami. Ogólnie jest rzeczą wiadomą, że małe dzieci powinny nosić rękawiczki z grubej wełny lub futerka, pokrytego materią, o jednym palcu, t. zw. furmańskie. W takich rękawiczkach paluszki dziecka mają zawsze swobodę ruchów, a ruch znów pobudza krążenie krwi i wytwarza ciepło. Paluszki dzieci wówczas nie poddają się tak łatwo działaniu zimna i nie odmrażają się.

*

2. Państwo Z. mają czteromiesięczną Jadzię. Okres deszczów jesiennych dziecko spędziło w domu. Ponieważ obecnie jest lekki mrozik, a pogoda jest słoneczna, więc p. Z. pomimo, iż jest kobietą bojaźliwą pro-

wokowana zresztą przez lekarza, odważyła się wyjechać z dzieckiem na spacer. Pani Z. badała codziennie o godz. 8 rano słupek rtęci w termometrze, który jednak stale wykazywał — 5° C. Nareszcie pewnego dnia, mróz nieco zmniejszył się, a termometr wskazywał — 2° C.

Pomna więc rady lekarskiej, iż można z dzieckiem wyjeżdżać na spacer do — 3°, zdecydowała się wyjechać z córą na powietrze. Przed wyjazdem ubrała dziecko w koszulkę, ciepły kaftanik, wełniany sfeterek, futrzaną szubkę, przykryła puchową poduszką, którą zwierzchu jeszcze okryła wełnianą kołderką. Na dworze postawiła budkę i zakryła dziecko od wiatru celofanową szybką.

„Spacer“ dziecka w tych warunkach nie różnił się niczym od „łaźni rzymskiej“, gdyż wpół godziny później, po powrocie do domu, dziecko było spocone, a skóra jego żywo czerwona wskutek przegrzania. Jadzia w krótkim okresie czasu kilkakrotnie miała nieżyt nosa i kasłała, a lekarz po pewnym czasie stwierdził t. zw. krzywicę w postaci zmiękczenia kości główki.

Dlaczego się to stało?

Dziecko, ubrane na spacer w ten sposób co mała Jadzia i wożone na powietrzu w wózku załoniętym budą i szybką celofanową, nie tylko nie korzysta ze świeżego powietrza, ale przegrzewane staje się jeszcze bardziej wrażliwe na wszelkiego rodzaju zakażenia bakteryjne, wywołujące nieżyty nosa i gardzieli.

Dr K. Ereciński.

Ze skrzynki do listów.

Czego od nas wymaga noworodek?

Pani Irena K. w Przasnyszu.

Pewne podane tu rady dotyczyć będą otoczenia Pani, bo podczas tych dziesięciu dni połogu sama Pani będzie wymagała opieki na prawach chorej. Z dzieckiem będzie się Pani stykała tylko podczas karmienia. Do wymagań zatem noworodka musi dostosować się nie Pani, a Jej opieka i otoczenie.

Pominę te czynniki, które należą do siły fachowej. a więc do położnej — (akuszerki), a więc: podwiązanie pępowiny i późniejsze robienie opatrunków na ranie pępkowej. Dopóki nie zagoi się ranka pępkowa, wszelkie zabiegi koło pępka wymagają niezwykłej czystości i muszą znajdować się pod fachową opieką.

Inne czynności koło dziecka mogą być w ręku rodziny, jeżeli nie ma wykwalifikowanej pielęgniarki. Do tych czynności chętnie garną się i uważają się za powołane babcie, które istotnie maja często dużo doświadczenia, ale też nierzadko mają dużo przesądów, które stoją w sprzecz-

ności z należytym higienicznym pielęgnowaniem dziecka.

Zanim przejdę do wymagań, jakie noworodek stawia osobie pielęgnującej, muszę zaznaczyć, że okres jego życia jest krótki, bo zamyka się tylko w dziewięciu dniach, poczym następuje wiek niemowlęcy, w krótkim więc tak okresie czynności koło noworodka są dość ograniczone i sprowadzają się do przystawiania do piersi, obmywania i pudrowania skóry na pewnych odcinkach.

Jeżeli warunki mieszkaniowe pozwalają na to, to noworodek powinien być od matki oddzielony i przeniesiony do innego pokoju, bo matka musi mieć spokój.

W pierwszej dobie po urodzeniu noworodek dostaje tylko wodę z lekka osłodzoną, a dopiero w następnej dobie przykładamy go do piersi kilka razy 3 — 5, a w następnych dniach mniej więcej co 3 godziny. Rygor karmienia co 3 godziny w okresie pierwszych 10 dni nie musi być ściśle przestrzegany, bo cały szereg okoliczności stoi temu na przeszkodzie: dziecko męczy się bardzo podczas ssania i mało wysysa, należy je częściej przystawiać do piersi, odwrotnie matka posiada dużo pokarmu, dziecko wysysa naraz dużo, można je rzadziej przystawiać. Słowem, noworodek nie potrzebuje ściśle trzymać się godzin karmienia, przystosowuje się raczej do wymagań chwili. Rygor zaczyna się wtedy, kiedy dziecko nauczy się ssać, a pierś matki jest dobrze wyrobiona i przystosowana do należytej wydajności mleka. Stan ten zbiega się na ogół z końcem pierwszego okresu pozapłodowego życia dziecka, które z noworodka przechodzi w okres niemowlęctwa.

Przed każdym przyłożeniem dziecka do piersi należy zmyć pierś matki roztworem kwasu bornego. Po odstawieniu od piersi trzeba również zmyć ją spirytusem.

Osoba pielęgnująca noworodka musi przed każdą czynnością koło niego myć w ciepłej wodzie z mydłem swoje ręce.

W pierwszych kilku dniach aż do odpadnięcia pępowiny noworodka nie kąpiemy tylko podmywamy watą zmoczoną w oliwie. Oczy należy przemywać 2 razy dziennie knotkiem waty, zmoczonej w rozstworze kwasu bornego, idąc od zewnątrz ku nosowi.

Po odpadnięciu pępowiny można dziecko wykąpać całkowicie i w następnych dniach kąpać codziennie.

Buzi wewnątrz nie można myć!

Pierwszy okres swego życia noworodek spędza naogół w śnie głębokim, przerywanym tylko ssaniem piersi, nie daje się więc zbytnio we znaki swemu otoczeniu. Ale bywa też nierzadko, że zaczyna krzyczeć. Przyczyny tego krzyku nie zawsze są uchwytne; może być przekarmienie, może niedokarmienie, gazy w przewodzie pokarmowym, a może jakaś choroba. Otoczenie dziecka zwykle się w tych wypadkach zbyt denerwuje, często zaczyna leczyć dziecko na własną rękę. Idą więc środki przeczyszczające, kompresy, wcierania, noszenie, huśtanie, smo-

czek. To znowu zapada orzeczenie: pokarm matki jest nie dobry, a zatem należy przejść na sztuczny pokarm. To leczenie na własną rękę, uspakajanie dziecka wszystkimi sposobami bywa dla niego często w skutkach zgubne. A już decyzja przejścia z naturalnego pokarmu na sztuczny jest krokiem nieobliczalnym.

Jeżeli zatem noworodek poza krzykiem inne swoje czynności fizjologiczne odbywa normalnie: dobrze ssie, wypróżnia się normalnie, nie ma podwyższonej ciepłoty, to lepiej zostawić go w spokoju, a nie leczyć go swoimi środkami, albo na gwałt stłumiać jego krzyk za pomocą noszenia, huśtania lub zatykania buzi smoczkiem. Bo w wielu wypadkach noworodek miałby uzasadnioną słuszność powiedzieć. „Milczałem tyle miesięcy, dajcież mi się wykrzyczeć!". Oczywista, jeżeli obok krzyku noworodek zdradza inne niedomagania: nie chce ssać, wymiotuje, gorączkuje, ma duszność i t. p., należy wówczas udać się do lekarza.

Dr St. Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

Dlaczego nie należy bić dzieci?

— Znów spotykamy się u p. Ireny. Pamiętam naszą ostatnią dyskusję. Napomknęła pani wtedy o tym, dlaczego nie należy bić dzieci. Bardzo jestem ciekawa zdania pani w tej sprawie.

— Jestem bezwzględną przeciwniczką bicia dzieci, i bicia bardzo. i bicia trochę.

Bo rodzice biją z powodu swego zdenerwowania, a dziecko długie lata ma żal, że „wywierali" na nim „swoje nerwy". Jeśli bicie jest systemem, świadomie stosowanym, tym gorzej. Przede wszystkim — wychowawca powinien pamiętać, że ma być dla dziecka autorytetem, którego „Nie życzę sobie!" wystarczy za najsurowszą karę. A jakże ma szanować lub tymbardziej kochać kogoś, kto go bije? Jeśli wychowawca wybił dziecko i ono spełniło jego wolę, niech się nie łudzi, że autorytetem dla dziecka był on sam. Autorytetem dla dziecka była rózga, a właściwie—strach. Poniża to godność wychowawcy, żeby do pomocy w wychowywaniu brał—kawałek patyka, a wychowywanie strachem—też do niczego nie doprowadza, a przynajmniej rzadko kiedy i to w wyjątkowych okolicznościach.

— Rodzice są zwykle zadowoleni z wyniku stosowanego systemu, jeśli dziecko ze strachu przed biciem postępuje dobrze.

— Fatalna metoda. Strach jest jednym z najnędzniejszych uczuć ludzkich i gdy zdobędzie sobie w duszy prawo obywatelstwa, to nie łatwo go stamtąd wyrugować. Może stać się często podłożem bardzo marnych „wyczynów", może upodlić całe życie człowieka.

— O tak, znam takie przykłady!

— Pozatem element strachu to przeciwieństwo dążenia, pędu: działając strachem, wprowadzamy do duszy wychowanka hamulec, który rozwój psychiczny jednostki będzie mocno trzymał na uwięzi.

— Ale pani mówi o tak głębokich rzeczach, a tu chodzi przecież o to, żeby dziecko się posłuchało.

— Proszę pani. Posłuszeństwo, wywołane biciem, będzie tylko posłuszeństwem wymuszonym, zewnętrznym, a nie wewnętrznym. A przecież w wychowaniu chodzi o to, żeby pobudzić do życia wolę, dobrą wolę dziecka; jego osobowość wyrazi się w tej woli — chodzi nam przecież o wywalczenie w dziecku osobowości.

— Zanim się doczekamy, aż dziecko będzie miało „wolę" coś uczynić, przyzwyczai się do złego.

— Nie przeczę, że posłuszeństwa zewnętrznego, niemal machinalnego nie można odrzucać zupełnie, szczególnie w pierwszych stadiach wychowania dziecka. Ale trzeba również umieć poczekać, umieć znaleźć odpowiedni sposób. Wychowywanie to nie jest zdobywanie natychmiastowych efektów (jak chce większość rodziców), efektów na krótką metę, lecz — wartości moralnych, puszczających korzonki głęboko w psychikę dziecka. Musimy wybrać: tresowanie albo wychowanie. Przede wszystkim zaś rodzice winni pamiętać i odczuwać to bardzo, że bicie dziecka pohańbia je, może zabić ambicję, honor, osobowość, a co najmniej — poniżyć godność własną wychowanka.

Gdyby szerokie rzesze rodziców nie zabierały się do rzeczy z tradycjonalnym lenistwem, gdyby chciały zapoznać się z psychologią dziecka i z systemami wychowawczymi,—na pewno nie chwytałyby się najłatwiejszego i najzgubniejszego środka wychowawczego, jakim jest bicie.

Rodzice woleliby raczej być autorytetem dla dziecka, posiadać jego szacunek, miłość, zaufanie, a nie przeciwnie: być tylko postrachem—bez ufności, bez rzetelnego szacunku, często bez miłości ze strony swego rodzonego dziecka.

Czasby zmienić tę sytuację, ale zmienić na szerszą skalę.

— — — — — — — — —

Zajęte rozmową panie wyszły już od pani Ireny, ja zostałem, czekając swej kolejki i rozmyślając nad wysłuchanym „odczytem".

Janina Stawe.

Marzenia.

„Wieleż ja zczasem odbiorę
Miłej mi za to wdzięczności,
Gdy z ciebie uznam podporę
Mojej starości".

snuje marzenie matka... Czy będziesz sławnym wśród rodaków, czy może... wyrośnie z ciebie nikczemnik?

„Tażby nagroda i ta mi
Pociecha z ciebie być miała?
— Rzekła i oczy swe łzami
Gorzko zalała".

— — — — — — — — —

Stoimy na progu nowego roku. Patrzymy w przyszłość oczami współczesnej kobiety. Zamierzenia nasze są trzeźwe, wyraźne. Ale... serca te same, co i u matki śpiewającej nad kołyską dziecka. Kołyski wprawdzie zastąpiliśmy łóżeczkami, ale, pochylone nad nimi, tak samo marzymy o przyszłości swych dzieci, jak tamte matki z przed dwustu laty. Widzimy syna, jak — już dorosły — pomaga nam, jak godnie spełnia obowiązki swojego zawodu, jak staje się prawdziwym „synem ojczyzny".

Nieraz lęk pada na nasze serca, niepewność i troska przepełniają duszę, umysł przestaje jasno widzieć przyszłość...

W takich chwilach, choć łzy cisną się do oczu, spójrzmy trzeźwo w twarz teraźniejszości i powiedzmy sobie wyraźnie, że choć różnie życie się układa, a wpływy mogą być najgorsze, lecz przyszłość naszego dziecka od nas w zasadzie zależy.

Nie wolno zmarnować ani jednej chwili dzieciństwa naszego maleństwa. Skrzepnięte w sobie, uzbrojone w cierpliwość, baczne na każdy szczegół, rozumne, dobre — wychowujmy naszych synów i córki na dobre dzieci, na obywateli kraju, na obywateli świata.

Dążąc stale do podniesienia poziomu pisma, przy zachowaniu taniości jego, postanowiliśmy raz w miesiącu dołączać do jednego z numerów Młodej Matki „Dodatek dla dzieci". Dodatek ten będziemy wydawać tytułem próby w przeciągu 1 kwartału. Prosimy nasze Czytelniczki o nadsyłanie o nim swych uwag. Dalsze wydawanie dodatku lub zmiany w nim uzależnimy od opinii Czytelniczek.

Jaki film jest odpowiedni dla dzieci i młodzieży?

Trzymać dziecko jak najdłużej w pokoju dziecięcym.

Oto piękna dewiza i zasada, od której niekiedy trzeba odstąpić wcześniej, niżby się nawet chciało. Dziecko rozwija się szybciej i pod względem umysłowym i fizycznym, pokój dziecięcy przestaje mu wystarczać, potrzeba mu rozrywek, poza tym pokojem. Wszelkie zebrania, t. zw. „kinderbale" może więcej męczą dzieci niż zabawa w teatrzyku albo w kinie, którą zresztą zawsze można przerwać, gdy zaobserwujemy zmęczenie u dziecka.

Najmilszą rozrywką, poza niewielu i niezawsze odpowiadającymi zadaniu, teatrzykami dla dzieci — jest kino, które dzieci starsze i młodsze bardzo lubią.

Kino jednakże jest ryzykowną rozrywką. I dlatego trzeba ją dawać dziecku bardzo oględnie.

Następnie trzeba zwracać baczną uwagę na to, żeby usadowić dziecko w odpowiedniej dla jego wzroku odległości od ekranu. Ani zbyt daleko ani zbyt blisko. Oczywiście, że mamy do czynienia tylko z normalnym wzrokiem dziecka. Jeśli dziecko ma chore oczy albo zalecone okulary — to jest już sprawa lekarza, żeby zaopiniował, czy dziecko wogóle może uczęszczać do kina i w jakiej odległości od ekranu powinno siadać. Niedopuszczalne powinno być wyświetlanie dla dzieci obrazów o zniszczonej taśmie, specyficzna „czarna frendzla" na ekranie, przez którą bezwzględnie dziecko nie może oglądać obrazu.

Dziecko, które po raz pierwszy znajdzie się w kinie, odczuwa lęk, nerwowe podniecenie, bo ekran to jednak nie jest książka z obrazkami, którą dziecko spokojnie ogląda, gdzie mu nic na obrazku nie miga, nic z niego nie ucieka. Dlatego wskazane jest skrócenie pobytu w kinie szczególnie, gdy dziecko jest w nim po raz pierwszy, drugi, a nawet trzeci.

Najzdradliwsze pod względem „migania" i oszałamiającego wrażenia dla dzieci małych, są przemiłe kreskówki Walta Disneya, czarne i kolorowe. To też jest fatalnym błędem odnoszenie się bywalców kina do tych filmów z całkowitym zaufaniem i dobieranie programu świątecznego albo okolicznościowego, składającego się z kilku takich filmów dla dzieci małych. Takiego seansu nie zniesie nawet dorosły człowiek, otrzaskany z ekranem.

Można dawać kilka kreskówek krótkich, ale przeplatać je trzeba innymi obrazami, gdyż działają one męcząco na wzrok i słuch. Nierównie ważnym jest wybór filmu dla dziecka zarówno pod względem treści jak i wykonania. Kwalifikowanie filmów dla młodzieży pozostawia bardzo wiele do życzenia i nierzadko zdarza się, że taki „dozwolony" przez cenzurę film, sprawia niemiłą niespodziankę rodzicom, wprowadzającym dziecko do kina. Przypisać te „omyłki" komisji kwalifikującej filmy dla dzieci i młodzieży należy temu, że komisja ta nie posiada w swoich prawidłach paragrafu o niedopuszczaniu filmów, pokazujących młodzieży apoteozowanie pijaństwa i błazeństwa ludzi dorosłych gwoli „rozweselenia" tej młodzieży.

Każda czytelniczka Mł. Mat., chcąc dowiedzieć się, który z filmów wyświetlanych na terenie Warszawy nadaje się do pokazania dzieciom, może dzwonić codziennie w godzinach 13—14 tel. 6.02-40 wewnętrzny 55 do p. Wandy Kalinowskiej, a otrzyma bezpłatną odpowiedź.

Wanda Kalinowska.

Co daje poradnia wychowawcza?

Rodzice, wychowawcy niejednokrotnie spotykają się w pracy wychowawczej z niepokojącymi, niezrozumiałymi przejawami duszy dziecka — stają wobec problematów trudnych do rozwiązania. Czują się bezradni wobec czynów, słów, zachowań dziecka. Jest to objaw zupełnie zrozumiały, naturalny. Niepokojącym objawem, przeciwnie, byłby brak zagadnień wychowawczych — mówiłoby to o pewnym małym zainte-

resowaniu się dzieckiem. Kwestię nieulegającą dyskusji — wychowywanie jest czynnością wielce trudną mozolną i wymaga dużej wiedzy z zakresu fizjologii, psychologii dziecka i pedagiki, higieny i t. d. Oczywiście trudno, aby wszyscy rodzice obok swego wykształcenia zawodowego mogli ogarnąć i całokształt wiedzy o dziecku, która wymaga również kilku lat poważnych studiów. Otóż dla ułatwienia rodzicom i wychowawcom w wychowaniu dzieci powstały specjalne instytucje — poradnie psychologiczno-wychowawcze. Poradnie takie mają na celu informowanie rodziców o prawach rozwoju dziecka, o właściwościach psychiki, o metodach wychowawczych, również poradnia udziela rad w wypadkach trudnych wychowawczych lub trudnościach uczenia się. Wskazuje książki i pisma odpowiednie.

Komunikat.

Towarzystwo Wychowania Przedszkolnego, chcąc przyjść z pomocą nauczycielstwu i rodzicom w pracy wychowawczej wogóle, a zwłaszcza w przypadkach t. zw. „dzieci trudnych", powzięło inicjatywę zorganizowania Poradni Psychologicznej.

Poradnia Psychologiczna określa stopień ogólnego rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym: radzi w trudnościach uczenia się, w zwalczaniu wad charakteru dziecka (upór, kłamstwo, lenistwo i t. d.); udziela porad zawodowych abiturientom szkół powszechnych, gimnazjów i liceów.

W badaniach biorą udział psychologowie, lekarze i pedagodzy.

Celem udostępnienia porad najszerszym warstwom społeczeństwa, Poradnia stosuje przystępne opłaty.

Dni przyjęć: poniedziałki, środy, piątki od 5 — 7 g. pp.

Adres poradni: Mokotowska 49 m. 7. Telefon: 8-23-16. (Lokal Przedszkola Seminarium Państwowego ochroniarek).

Zarząd
T-wa Wychowania Przedszkolnego.

Dobre i ładne książki.

Dr. E. Iszora. „Odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym". Str. 236. Nakładem Polskiego Tow. Higienicznego, Rok 1937.

Autor omawia w części ogólnej zapotrzebowanie energetyczne dziecka. Składniki pożywienia oraz technikę i pedagogikę karmienia. Część szczegółowa poświęcona została produktom spożywczym, układaniu jadłospisów i przyrządzaniu potraw dla dzieci. Praca powyższa wypełnia lukę w piśmiennictwie polskim w tej dziedzinie. Czytelniczki znajdą w niej wiele ciekawych i cennych wskazówek w sprawach, związanych z odżywianiem dziecka.

Gustaf Af Geijerstam—„Moi chłopcy", szwedzkie opowiadanie dla dzieci. Przekład Janiny Mortkowiczowej. Ilustracje Zdz. Eichlera.

Nie nowa książka, ale ciekawa ze względu na „północny" nastrój. Razić może nas będzie brak temperamentu w szwedzkich dzieciach i w... autorze książeczki, ale małe pokolenie będzie zainteresowane wakacyjnymi przygodami Ollego i Svantego (9 i 7 lat) nad zimnym morzem. Szwedzka literatura ma specyficzny urok.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. Pani K. Sz. Niemowlę, wynoszone na spacer, powinno być tak ubrane, aby po powrocie ze spaceru było ciepłe, ale nie spocone.

Mogą być różne przyczyny tego, że dziecko mało sypia, a mianowicie: niedostateczna ilość pokarmu, źle przewietrzany pokój, przegrzewanie dziecka i t. p. Na odległość trudno jest nam odpowiedzieć, jaka z tych przyczyn jest powodem małej ilości snu dziecka Pani.

Na wrażliwość na szmery w czasie snu dziecka nie należy zwracać uwagi.

2. Pani Wandzie S. Oczywiście wyjazd z synkiem 4-letnim do Rabki będzie bardzo korzystny. Jeżeli chłopiec jest zdrów i silny, nie musi werandować. Decydować o tem może najlepiej lekarz domowy. Przy werandowaniu konieczny jest futrzany worek.

3. Pani Felicji Wonickiej. Niemowlęta urodzonę późną jesienią lub w zimie mogą wyjść na pierwszy spacer po uprzednim przyzwyczajeniu ich do chłodnego powietrza w pokoju przy otwartych oknach.

Na spacer mogą być wynoszone niemowlęta dopiero wtedy, gdy ważą przynajmniej 4 kg. Najmłodsze niemowlęta mogą być wynoszone do t⁰ 1 — 2 stopnie poniżej 0. Starsze do 5 stopni poniżej 0.

Czas spaceru od $^1/_2$—do 3 godzin w zależności od wieku i t⁰ otoczenia.

4. Pani Cecylii Śmietańskiej. 3-miesięczne niemowlę odżywiane wyłącznie piersią powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych z przerwą nocną 9 godzin.

Najlepsze godziny odżywiania 6, 9, 12, 3, 6, i 9 wieczór.

Kąpać dziecko nalepiej przed godziną 6 po południu.

Jeżeli niemowlę jest odżywiane wyłącznie piersią, nie koniecznie musi już teraz dostawać swieże soki.

W sprawie spaceru odsyłamy Panią do odpowiedzi Nr. 3 pani F. Wonickiej.

5. Pani Helenie Zimnickiej. Wolne stolce u dziecka karmionego piersią i przybywającego dobrze na wadze nie powinny budzić obaw.

Wobec tego, że córeczka Pani skończyła już $5^1/_2$ miesiąca należałoby wprowadzić już do jej diety i jedzenie sztuczne. Poza tym mała powinna już jadać tylko 5 x na dobę w odstępach $3^1/_2$ godzinnych. 4 razy pierś i 1 raz w porze południowej kaszę mannę na smaku z i jarzyn oraz przetarte jarzyny.

Kaszkę mannę w ilości $1^1/_2$ — 2 łyż. od herb. należy gotować na smaku z jarzyn aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 g. Po wygotowaniu dodać $^1/_2$ łyż. od herb. świeżego masła, $1^1/_2$ łyż od her. cukru. Następnie przetarte jarzyny stopniowo od 1 do 6 łyż. od herb. Poszczególna porcja pożywienia 180 g.

Oprócz powyższego swieże soki lub jabłko skrobane, ilość od 1 do 6 łyż. od herb.